

Bol à la bruschetta et aux bocconcinis avec croûtons à l'ail

Végé

30 minutes



Couscous perlé



Petites tomates



Sel d'ail



Glaçage balsamique



Poivrons rouges rôtis



Bébés épinards



Bocconcinis



Persil



Concentré de bouillon de légumes



Pain ciabatta

BONJOUR BOCCONCINIS

De toutes petites boules de mozzarella bien moelleuses!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Couscous perlé	¾ tasse	1 ½ tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Glaçage balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivrons rouges rôtis	170 ml	340 ml
Bébés épinards	56 g	113 g
Bocconcinis	100 g	200 g
Persil	7 g	7 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Pain ciabatta	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire le couscous

Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau**, **1 c. à thé de sel** et le **concentré de bouillon** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **couscous** à la casserole d'**eau bouillante**. Poursuivre la cuisson à découvert de 6 à 8 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter et rincer à l'**eau froide**. Remettre le **couscous** dans la casserole, hors du feu. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et bien mélanger.



Préparer la salade

Dans un bol moyen, fouetter **2 c. à soupe d'huile** et **½ c. à soupe de glaçage balsamique** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **tomates** et les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer les croûtons

Pendant que le **couscous** cuit, couper le **pain ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **morceaux de pain de 1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer**, puis bien mélanger. Faire griller au **centre** du four de 4 à 5 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **morceaux de pain** soient dorés.



Terminer le couscous

Ajouter la **moitié du persil** à la casserole contenant le **couscous**, puis **saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



Préparer

Pendant que les **croûtons** grillent, égoutter les **poivrons rouges rôtis** et les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement les **épinards**. Hacher grossièrement le **persil**. Couper les **tomates** en deux. Couper ou déchirer les **bocconcinis** en deux, puis les assaisonner de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes).



Terminer et servir

Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir d'**épinards**, puis de la **salade de poivrons et de tomates**, de **croûtons** et de **bocconcinis**. Napper de **½ c. à soupe de glaçage balsamique** (doubler la quantité pour 4 personnes). Parsemer du **reste du persil**.

Le repas est prêt!